

# 游泳校隊

## 第一階段

### ◇知識

- 比賽規則
- 賽前熱身和放鬆活動策略

### ◇技能

- 四式游泳技術
- 頭部和身體在水中位置重要性
- 踢腿和進行分解訓練
- 蹬邊流線型姿勢
- 核心肌肉群組訓練
- 基礎帶氧訓練
- 拉筋配合
- 手腳肌肉協調

### ◇態度

- 團隊精神
- 團隊及個人目標
- 隊友間基本合作
- 尊重比賽

## 第二階段

### ◇知識

- 日常飲食注意事項
- 賽前、比賽期間飲食注意事項
- 賽前視覺化技巧

### ◇技能

- 四式游泳技術
- 專項練習
- 起跳、轉身、觸池、水底動作
- 核心肌肉群組訓練
- 強度訓練
- 肌肉耐力訓練
- 腿部力量
- 上肢力量

### ◇態度

- 歸屬感
- 與隊友的緊密合作
- 比賽前後的心理狀況及檢討

## 第三階段

### ◇知識

- 恢復策略
- 競賽前減量訓練
- 減壓方法

### ◇技能

- 專項游泳技術
- 接力交棒
- 模擬比賽
- 急劇加速的技巧
- 核心肌肉群組訓練
- 無氧訓練
- 爆發力訓練
- 變速訓練

### ◇態度

- 突破個人目標
- 成為隊中的領導角色
- 比賽前後調整心理狀況及檢討

此資優課程為三年一個循環的方式進行